

Bänkpress med puls och stop

Variera din bänkpresssträning då och då med detta pass. Nio rundor med fyra set i varje omgång. En runda ska bara ta två minuter. Med lite tid att byta vikter och hämta andan tar detta pass 30 minuter.

Du ska ändra vikt mellan varje set. Man går i en pyramid där tyngsta omgången ska vara 50 % av vad du gör i en etta i bänkpress. Början och slutet ska vara 40 %.

Varje omgång är:

1. Bänkpress med stopp (5 st)
2. Bänkpress med bottenpuls (5 st)
3. Bänkpress med mellanpuls (5 st)
4. Fyrstoppsbänkpress (3 st)

Hur delmomenten ska göras kan du se här - <https://youtu.be/qeSLKvu6U2k>

Gör du 100 kg i bänkpress kommer vikterna vara:
40 - 42.5 - 45 - 47,5 - 50 - 47.5 - 45 - 42.5 - 40

Har du högre eller lägre resultat? Använd siffrorna för uträckningen.

Exempel 1: Klarar 150 kg

Första setet är $0,4 \times 150 = 60$ kg

Exempel 2: Klarar 50 kg

Första setet är $0,4 \times 50 = 20$ kg